Сахарный диабет

Сахарный диабет - это заболевание, обусловленное абсолютной или относительной недостаточностью инсулина и характеризующееся нарушением обмена углеводов с повышением количества глюкозы в крови и моче, а также другими нарушениями обмена веществ.

Исторические сведения о сахарном диабете

Про с*ахарный диабет* написано очень много, мнения различных авторов расходятся и называть некоторые даты точно довольно-таки сложно. Первые сведения о заболевании появились в III веке до нашей эры. С ним, по-видимому, были знакомы врачи Древнего Египта, и, безусловно, медики Греции. Рима, средневековой Европы и восточных стран. Люди могли определить симптомы диабета, но причины болезни были неизвестны, они пытались найти какое-либо лечение диабета, но результаты были безуспешны и те у кого обнаруживался *сахарный диабет* были обречены на гибель.

Термин «диабет» впервые ввел римский врач Аретиус, жившему во втором веке нашей эры. Он описывал болезнь так: «Диабет - ужасное страдание, не очень частое среди мужчин, растворяющее плоть и конечности в мочу. Пациенты, не переставая, выделяют воду непрерывным потоком, как сквозь открытые водопроводные трубы. Жизнь коротка, неприятна и мучительна, жажда неутолима, прием жидкости чрезмерен и не соразмерен огромному количеству мочи из-за еще большего мочеизнурения. Ничего не может удержать их от приема жидкости и выделения мочи. Если ненадолго они отказываются от приема жидкости, у них пересыхает во рту, кожа и слизистые становятся сухими. У пациентов отмечается тошнота, они возбуждены, и в течение короткого промежутка времени погибают."

В те времена болезнь диагностировали по ее внешним признакам. Лечение зависело от степени тяжести заболевания и возраста пациента. Если больным являлся ребенок или молодой человек с (инсулинзависимый сахарный диабет или 1 тип) ИЗСД. То он был обречен на быструю гибель от диабетической комы. Если же болезнь развивалась у взрослого человека в 40-45 лет и старше (по современной классификации – это инсулиннезависимый сахарный диабет (ИНСД) или диабет 2 типа), то такого пациента лечили. А точнее поддерживали в нем жизнь с помощью диеты, физических упражнений и фитотерапии.

Диабет в переводе с греческого "diabaino" означает «проходить сквозь».

В 1776г. английский врач Добсон (1731-1784 гг) выяснил, что сладковатый вкус мочи больных связан с наличием в ней сахара, и с этой даты диабет, собственно, и стал называться сахарным диабетом.

С 1796г. врачи начали говорить о том, что необходима особая диета для диабетиков. Была предложена специальная диета для больных, в которой часть углеводов была заменена жирами. Физические нагрузки стали использовать, как лечение диабета.
В 1841г. был впервые разработан метод определения сахара в моче. Затем научились определять уровень сахара в крови.
В 1921г. удалось получить первый инсулин.
В 1922г. инсулин был использован для лечения больного с*ахарным диабетом.*
В 1956г. были изучены свойства некоторых препаратов сульфанилмочевины, способных стимулировать секрецию инсулина.
В 1960г. была установлена химическая структура инсулина человека.
В 1979г. был осуществлен полный синтез человеческого инсулина методом генной инженерии.

Симптомы сахарного диабета

В ряде случаев диабет до поры до времени не дает о себе знать. Признаки диабета различны при диабете I и диабете II. Иногда, может не быть вообще никаких признаков, и диабет определяют, например, обращаясь к окулисту при осмотре глазного дна. Но существует комплекс симптомов, характерных для *сахарного диабета* обоих типов. Выраженность признаков зависит от степени снижения секреции инсулина, длительности заболевания и индивидуальных особенностей больного:

- частое мочеиспускание и чувство неутолимой жажды, приводящие к обезвоживанию организма;
- быстрая потеря веса, зачастую несмотря на постоянное чувство голода;
- ощущение слабости или усталости;
- неясность зрения ("белая пелена" перед глазами);
- сложности с половой активностью;
- онемение и покалывание в онемевших конечностях;
- ощущение тяжести в ногах;
- головокружения;
- медленное излечивание инфекционных заболеваний;
- медленное заживление ран;
- падение температуры тела ниже средней отметки;
- быстрая утомляемость;
- судороги икроножных мышц;
- кожный зуд и зуд в промежности;
- фурункулез;
- боль в области сердца.

Возможные осложнения диабета

- возникновение болезней сердца;
- закупоривание артерий и сосудов в конечностях как периферических, так и нижних;
- возможно поражение других мелких сосудов, которые находятся в нижних конечностях;
- резкое ухудшение зрения;
- в конечностях снижается чувствительность, кожа начинает шелушиться и становится сухой, возможны появления судорог или других болей;
- в моче находится белок, нарушается нормальная работа почек;
- болезнь стоп – появление на них язв и гнойных процессов, при этом всем происходит поражение сосудов, и нервных окончаний, непосредственно кожных покровов и ее мягких тканей;
- появление других инфекций – гнойные высыпания на кожном покров и возможен грибок на ногтях;
- при ухудшении состояния – диабетическая, гипогликемическая и гиперсомолярная комы;
- возможны заболевания зубов – развивается пародонтит;
- нарушение нормальной работы печени;
- возможно развитие гангрены любой конечности, а это ведет к ампутации;
- у мужчин возможна импотенция;
- у женщин – нарушается менструальный цикл и может быть поставлен диагноз бесплодие.

Проблема сахарного диабета сегодня

Если верить данным организации здравоохранения, то картина болезни обстоит так:

В возрасте 20–79 лет болеет около 6% населения – эти данные были указаны в начале 2010 года.

По предварительным расчетам ученых к 2030 году около 500 млн человек будут иметь такую болезнь, как диабет.

На период 2010 года в России было зафиксировано около 9,5 млн человек, которые имеют эта болезнь. А к 2030 году на территории России будет примерно 10,3 млн человек.

Одной из болезней, что имеет серьезные последствия, является именно сахарный диабет, они могут стать причиной серьезных заболеваний и даже смерти, но это среди населения, которому не более 70, а половина смертей припадает именно на женскую половину человечества.

Примерно половина всех людей на планете даже не подозревает о том, что они имеют подобное заболевание, а в некоторых уголках планеты число людей, которые болеют диабетом может быть существенно больше.

Большая смертность от этого заболевания наблюдается в основном в тех странах, где люди имеют значительно низкий уровень жизни и совершенно не соблюдают правила **памятки профилактики сахарного диабета.**

ВОЗ предоставляет данные, в которых указано, что число смертей за период с 2010 по 2030 года значительно возрастет, а именно в два раза.

Чтобы заболевание не было настолько распространенным, нужно вести здоровый образ жизни, не употреблять алкоголь, проводить регулярные занятия спортом, держать свой вес под контролем.

Причины возникновения сахарного диабета

Основными причинами появления болезни есть:

- наследственные факторы;
- лишний вес;
- вести достаточно активный образ жизни;
- недостаточно хорошее питание.

Профилактика сахарного диабета – памятка

Диабет невозможно излечить, но его можно поддерживать на одном уровне. Наилучший способ достичь такого результат – это быть хорошо осведомленным об этом заболевании. В любом случае вы сможете оказать себе помощь сами, если это будет необходимо.

Профилактика сахарного диабета памятка поможет вам контролировать свое здоровье:

- вовремя выявлять всевозможные факторы риска, держать все под четким контролем;
- постоянно следить за уровнем сахара в крови;
- своевременно посещать врачей, которые контролируют ваше состояние здоровья;
- соблюдать правильный режим питания – нужно обязательно исключить все слишком сладкие продукты, есть больше свежих фруктов и овощей;
- правильно распределять физическую нагрузку на тело и значительно ее увеличить;
- вовремя принимать лекарства, которые назначили вам в лечебном заведении;
- оставить все свои вредные привычки, потому как они пагубно влияют;
- стараться в меру отдыхать, чтобы не перегрузить себя – проводить несколько дней в году на оздоровительном курорте;
- пить оптимальное количество воды в сутки;
- избегать всевозможных стрессовых ситуаций и настроить себя на позитивное мышление.

Симптомы заболевания

- возникает потребность обильном питье;
- мочеиспускание происходит гораздо чаще;
- во рту становится сухо;
- проявляется всеобщая слабость организма – мышечная в том числе;
- постоянное чувство голода;
- у женщин в области половых органов появляется зуд;
- постоянно хочется спать и чувствуется усталость;
- раны практически не заживают;
- люди, которые болеют сахарным диабетом первого типа сильно худеют, а для тех у кого второй тип – это ожирение.

Чтобы проверить себя на наличие заболевания или же предрасположенности к нему, стоит только провести необходимые исследования. Если у вас в крови обнаружат глюкозу, которая превышает допустимую норму, а в анализе мочи будет повышенный ацетон и глюкоза.